

選手コースBグループ練習予定表

2月

日	月	火	水	木	金	土
					2月1日 17:50~19:30 バスなし	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 置賜練習会	4 17:50~20:00	5 17:50~20:00 バスなし	6 休み	7 17:50~20:00 バスなし	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00
10 休み	11 休み	12 17:50~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 17:50~19:30	16 8:00~10:30 14:00~17:00
17 休み	18 17:50~20:00	19 17:50~19:30	20 休み	21 17:50~20:00	22 17:50~19:30	23 8:00~10:30 14:00~17:00
24 休み	25 17:50~20:00	26 17:50~19:30	27 休み	28 17:50~20:00	1 17:50~19:30	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 置賜記録会	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00
2月3日 置賜練習会(長井)					※普通の教室がない場合、バスはありません	
3月3日 置賜地区室内選手権(長井)						
3月15日よりプール工事のため2週間ほど練習は休みになりますが、移動練習会、陸上トレーニングを予定しています。詳細は後日ご連絡いたします。					※2回練習はできるだけ参加してください(休憩時間は部屋をとります)	
←黒くなっている個所の練習時間にご注意ください!						

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

【2月の目標】

【コーチから】

1月の目標は「体調管理」でした。まだまだインフルエンザが流行していますので、十分に気を付けてください。体調が悪かったら練習は休んで早く治すことに心がけ下さい。2月の目標は「キック強化」です。すばやくキックが打ち続けられるようになるように練習していきます。キックが速い選手はさらに技術を磨いて速くなるようにしましょう。まだ得意じゃない選手は、これからの練習でちょっとでも上達でき泳ぎで使えるようにしていきましょう。3月の大会でどこまでできるようになったのかを見ます。キックが上達して、姿勢が良くなり、抵抗が少ない泳ぎになり、ベストが出た！まで上達してほしいです。元気に練習頑張ってください。

キック強化

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

朝練習で泳ぐ前にダイナミックストレッチをします。運動のできる服装でやります。せっかくやるのですから、思いっきりカラダを動かしてください。自分のカラダですから、思い通りに動かせるようになっていきましょう。

うがい・手洗い・ビタミンC

ケガに要注意!